سر أخذ النفس العميق والزفير مع نطق كلمة "الله"

إنه ليس مجرد أمر صحي من الناحية البيولوجية؛ بل هو فعل روحاني ينم عن حب روح الله الحقيقية وهبة من الخالق سبحانه وتعالى.

خذ نفسًا عميقًا. اشعر بالهواء وقوة الحياة تتدفق بعمق في داخلك مع تمدد رئتيك وضلوعك.

تخيل هذا الهواء ومعه هذا الضوء وهما يتدفقان إلى رئتيك، ويملآنهما، ويمتزجان بدمائك التي تسري في جميع أنحاء جسمك.

أخرج الزفير ببطء وتأنٍ، كما لو كنت بالونًا ينفخ برفق.

خذ نفسًا عميقًا مرة أخرى، واجلب قوة الحياة والأكسجين والتخيلات التي تتجاوز أحلامك إلى جسمك.

أخرج الزفير ببطء وتأنٍ، وقل "الله" أو اسم ربك الأعلى.

في هذه اللحظة، كل شيء سيصبح على ما يرام لأن كل ما هو موجود هو معك. الخالق نفسه معك.

ضع ثقتك كاملة فى الله و كن على يقين 100% ان بيده الخير كله ولا تترك الأنا (ego) يتلاعب بك بزراعة الشك فى نفسك.

ربما كل شيء لا يسير على ما يرام في حياتك، وفي حياة الكثيرين. ومع ذلك، في هذه اللحظة، عندما تدعو قوة الحياة الإبداعية للكون بوعي وتعمّد من خلال نفس واحد، كل شيء يصبح على ما يرام.

عندما تتنفس ببطء وبوعي، وتطلق التوتر، وتنطق بكلمة "الله"، كل شيء يصبح على ما يرام.

فى لحظة، تختفي كل مشاكلك. تحدياتك ليس لها مكانة في ذهنك، وحتى آلامك وهمومك كلها يمكن أن تبدأ في التلاشي مع تنفسك. شهيق ببطء. زفير ببطء مع "الله".

هذا ليس مجرد أمر صحي من الناحية البيولوجية؛ بل هو فعل روحاني ينم عن حب روح الحق المطلق بذاته وهبة من الخالق سبحانه وتعالى.

﴿قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾

أنت تدرك ذلك تماما ولكن بدون ان يدركه عقلك وتقوم به بإرادتك، وتستقبل الحياة وتتخلص مما لا يفيدك.

أنت تعلن، من خلال هذا الاختيار البسيط، أنك تستحق ما يغذي روحك ولا ترغب في الاحتفاظ بما لا يغذيها.

أنت تقف في انسجام مع المد والجزر الأبدي للطاقات الإلهية في خلقه.

وعلى الرغم من أن القيام بالتنفس البسيط قد يبدو لك صغيرًا جدًا مقارنة بالتحديات التى تواجهها في حياتك، إلا أنه ليس ضئيلًا على الإطلاق.

إذا استطعت رؤية الطاقة وهي تتحرك من خلالك في هذه اللحظة بالذات، فسوف تدرك أنك جزءًا من نظام تدوير الطاقة الإلهي ; تستقبل الحب وتطلق الحب.

مع كل نفس، تحرك الطاقة الراكدة، سواء في جسمك أو في النظام الحيوي للكون كله.

علاوة على ذلك، فأنت تساعد في تدوير الطاقة التي تتدفق عبر كل المخلوقات.

ربما يكون بالنسبة لك عملا بسيطا في عالمك المحدود، ولكنه ذو تأثير لا نهائي على الخلق بكامله.

إذا كنت تتنفس بهذه الطريقة بشكل متكرر، فمن المحتمل أن تلاحظ تحسناً في صحتك البدنية وطاقتك. ستجد أن حالتك العقلية أكثر هدوءاً واسترخاءً.

أنت مخلوق لتتنفس بعمق وهدوء، وجسمك مصمم ليستجيب بشكل إيجابي لهذه الحركة الطبيعية.

أنت تنشط الدورة الليمفاوية وتساعد جسمك على تطهير نفسه بنفسه.

أنت تحسن الدورة الدموية وتخفف من التوتر. ستهدئ ردة الفعل التي تدفعك للمواجهة أو الهروب، وبالتالي ستفكر بشكل أكثر وضوحًا، وتهضم الطعام بسهولة أكبر، وتتحرك براحة أكبر.

لذا، عندما ترى شيئًا في حياتك أو في عالمك يزعجك، تنفس.

تنفس قائلا "**الله**"، وقل لنفسك: "أنا حي يرزق".

ازفر وقل: "في الحب".

تنفس وقل: "أنا واحد".

ازفر وقل: "بالحب".

تنفس وقل: "سأعيش".

ازفر وقل: "في الحب".

اشعر بالسلام يتدفق من خلالك.

اجعل الشعور بحب الله يتدفق من خلال عقلك وجسدك وروحك.

أنت لست وحدك أبدًا. أنت لست بدون مساعدة أبدًا.

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾
﴿نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ۖ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ﴾
﴿نُزُلًا مِّنْ غَفُورٍ رَّحِيمٍ﴾

بغض النظر عما تراه، هذا الحب، هذا السلام، هذه السلامة والأمان هي كلها تخصك.

ببساطة تنفس.

حب الذات ليس بالضرورة أمراً صعباً.

الشفاء يمكن أن يبدأ الآن.

المساهمة في خدمة أرضنا الأم يمكن تحقيقها بدون موارد. تنفس.

تنفس، أيها المخلوق الذي كرمه اللَّهُ.

استقبل الحب الذي يتوق إلى تهدئة قلبك الحلو والمؤلم أحيانًا - الحب الذي يريد أن يرشدك ويساعدك ويرفع معنوياتك؛

الحب الذي يغذي شغفك ويشعل اهتمامك ويذكرك بكل ما هو طيب وجميل وحقيقي.

بنفس واحد، تصبح مرة أخرى متصلا باللّه ومنشرح الصدر لله خالق كل شئ.

وآخر دعواهم "أن الحمد لله رب العالمين".